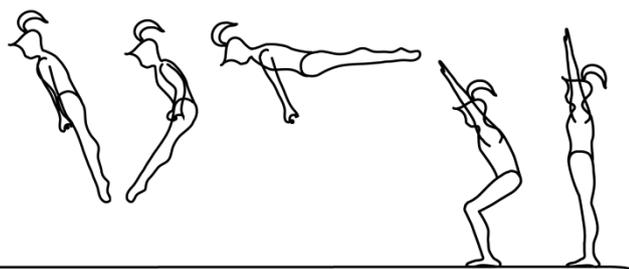


## Elemente aus dem Stütz

### Aus Stütz: Rückschwung zum Niedersprung

Technikbeschreibung:

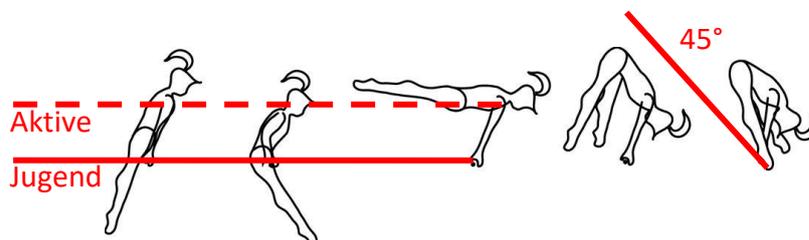
- Füße mindestens auf Stangenhöhe
- Position am Ende des Rückschwungs: I/C-
- Landung über C+



### Aus Stütz vl.: aufbücken / aufgrätschen zum Stand

Technikbeschreibung:

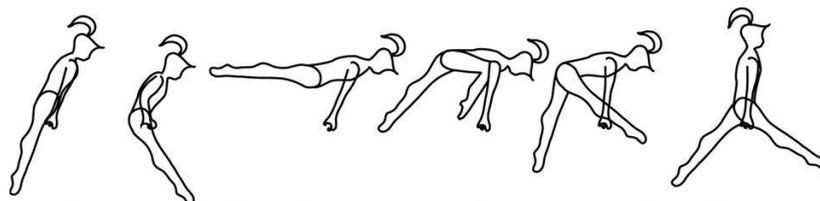
- Füße mindestens auf Stangenhöhe (K1-K4)
- Füße mindestens auf Schulterhöhe (K5-K7)
- Aufbück-/grätsch-Position ist mindestens 45° (Körperschwerpunkt)



### Aus Stütz vl.: durchhocken zum Spreizsitze / durchhocken zum Stütz rl.

Technikbeschreibung:

- Füße mindestens auf Stangenhöhe, bevor das Durchhocken ausgeführt wird
- C+ beim Durchhocken der Beine
- Öffnung zum I während der Stabilisierung
- Spreizsitze: das hintere Bein geht nie unter die Stange und bleibt gerade
- Spreizsitze: der Abstand der Beine zur Stange auf beiden Seiten gleich



## Schwebekippe / Schwungkippe

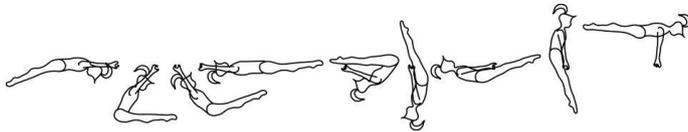
### Unterschiede

- Schwebekippe: Vorschwing im C+, Füße passieren zuerst die Senkrechte
- Schwungkippe: Vorschwing im C-, Hüfte passieren zuerst die Senkrechte

### Technikbeschreibung:

- Position am Ende des Vorschweben/Vorschwing: C+/I/C-, kein Schulterwinkel
- Sichtbare Kippbewegung (Sturzhang > Kerze > öffnen)
- Halten der C+ Position bis in den Stütz vl.
- Die Höhe des Rückschwungs wird durch das nachfolgende Element definiert

### Schwebekippe



### Schwungkippe

